

[1]

Los ancianos, niños y enfermos crónicos son particularmente vulnerables a correr el riesgo de deshidratación, agravamiento de enfermedades crónicas o, incluso, un golpe de calor.

Asimismo, los deportistas y personas que desempeñan trabajos al aire libre también están más expuestas a los efectos de calor.

Por ello, es conveniente tomar las precauciones necesarias y seguir los consejos frente al calor que les ofrecemos a través de esta campaña informativa denominada 'Verano saludable'.

Recordamos algunos de ellos:

- En el caso de ancianos que vivan solos o personas dependientes de nuestro entorno, es conveniente informarse de su estado de salud y ayudarles en todo lo posible.

- Es conveniente que los niños permanezcan a la sombra.

- Mantenga fresca su vivienda, por debajo de los 32°C durante el día y por debajo de los 24°C durante la noche. Esto es especialmente importante en los hogares donde residen personas mayores de 60 años, niños y enfermos crónicos.

- Si practica algún deporte aproveche las primeras horas de la mañana y reponga líquidos tras la actividad física.

- En el caso de tener que exponerse al calor por motivos laborales, además es recomendable alternar con periodos de descanso a la sombra y beber abundantes líquidos.

En general, es esencial evitar salidas a las horas centrales del día, mantenerse hidratado con agua, permanecer a la sombra y refrescarse habitualmente.

Ante cualquier síntoma no habitual como malestar, mareo, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sensación de calambre o sudoración excesiva, acuda a su médico, especialmente si toma medicamentos.

Recuerde que los ancianos, enfermos crónicos, niños, deportistas y personas que desempeñan trabajos al aire libre son más vulnerables ante las altas temperaturas.

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable-personas-sensibles>

Links:

[1]

https://sanidad.castillalamancha.es/sites/escam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/maganes/consejos_verano_6_0.jpg